

О. А. Цветкова

*Омский государственный технический университет,
Омск*

О. В. Волкова

*Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого,
Красноярск*

РЕАКЦИИ НА ФРУСТРАЦИЮ ПОТРЕБНОСТЕЙ КАК ФАКТОРА ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ПАНДЕМИИ

Ключевые слова: фрустрация потребностей, экстремальность, пандемия, модель принятия болезни

Введение. В условиях пандемии, разразившейся на уровне мирового кризиса, сложилась ситуация, которая позволяет рассматривать ее как экстремальную: это потенциальная угроза жизни, запределенность нагрузки, высокая цена риска, необходимость быстрой мобилизации психологических и психофизических ресурсов, значительное психоэмоциональное напряжение, невозможность в полной мере влиять на ситуацию, неопределенность прогноза, отсутствие готовых схем решения. Это привело к необходимости оказания психологической помощи широким слоям населения и исследования механизмов адаптации и дезадаптации к новым условиям жизни.

Методы. Анализ теоретических и эмпирических исследований по проблеме поведенческих проявлений в кризисной ситуации.

Результаты. Одним из факторов экстремальности пандемии и механизмов дезадаптации является фрустрация потребностей. Степень удовлетворенности или, наоборот, фрустрированности потребностей в онтогенезе (как позитивный или негативный опыт личности) может предопределять степень конструктивности или деструктивности поведенческих проявлений в кризисной ситуации. Согласно Ш. В. Магомед-Эминову [1], все многообразие реакций на кризисную или экстремальную ситуацию можно представить на континууме: негативные реакции (в пределе — расстройство) — нейтральные реакции — позитивные реакции (преодоление, раз-

витие и рост). Реакции на ситуацию пандемии можно соотнести с этапами принятия болезни, например, в соответствии с моделью Э. Кюблер — Росс, которая описывает следующие стадии: отрицание, гнев, сделка, депрессия, принятие [2]. Первая стадия, «отрицание», характеризовалась неожиданным пониманием людьми, что фрустрация потребностей существует. Это приводило к защитному отрицанию. Проявлялось оно в отрицании опасности происходящего (что отразилось в результатах исследований в виде рационализации и отсутствии мер защиты [3]), когда человек демонстративно не использует средства защиты, указывая на их неэффективность. Вторая стадия, «гнев», проявилась в акциях протеста и гневных постах, направленных против властей, которые явились персонализированными фигурами, привносящими «негативные, неправильные» изменения в привычный уклад жизни. Третья стадия, «сделка»: человек как бы «идет на уступки» внешней ситуации. Это проявляется в постепенном увеличении использования средств защиты в общественных местах, приспособлении к новому укладу жизни. Четвертая стадия, «депрессия», проявляется в тенденции нарастания негативных последствий, потери смысла жизни, усталости и ряде других явлений [3]. Пятая стадия, «принятие» — формирование оптимальных стратегий жизни с учетом изменившихся условий. Человек не надеется на волшебное преобразование ситуации в «как было раньше», а начинает жить с учетом изменившихся условий, вновь обретая душевное равновесие, осмысливая настоящее, формируя перспективный план жизни и оптимистично смотря в будущее.

Заключение. Движение от деструктивных проявлений к конструктивным будет определяться опытом разрешения кризисных ситуаций, сформировавшимся у данной личности в процессе онтогенеза, то есть степенью психологического благополучия и зрелостью, выступающими ресурсом для преодоления экстремальной ситуации. Психологам важно иметь представление об указанных особенностях реагирования для построения адресной эффективной помощи в условиях пандемии.

1. Магомед-Эминов М. Ш. Триада «расстройство — стойкость — рост» как последствия экстремальной ситуации // Акмеология. 2009. № 1. С. 53–63.

2. Бурина Е. А. Основные подходы к изучению утраты // Интерактивная наука. 2016. № 6. С. 54–56.

3. Ениколопов С. Н., Бойко О. М., Воронцова О. Ю. и др. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психологическая газета : профессиональное интернет-издание : [сайт]. URL: <https://psy.su/feed/8182> (дата обращения: 22.03.2021).

Д. Н. Церфус

*Петербургский государственный университет путей сообщения
императора Александра I,
Санкт-Петербург*

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРАЖДАНСКОГО И ВЕДОМСТВЕННОГО ВУЗОВ

Ключевые слова: психологическая адаптация, жизнестойкость, учебно-профессиональная деятельность

Введение. Научную основу системы психологического сопровождения, связанную с эффективной профессиональной подготовкой к будущей деятельности, составляет знание закономерностей формирования и развития психофизиологических и индивидуально-личностных качеств обучающихся [1, с. 94]. Анализ литературных источников свидетельствует, что многими учеными предпринимались попытки целостного осмысления личностных характеристик. В исследованиях А. Г. Маклакова [2, с. 470], Д. А. Леонтьева [3, с. 155] рассматривается понятие личностного потенциала на основе философских работ Э. Фромма, В. Франкла и пр. Адаптационные способности могут оцениваться через уровень развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности (уровень самооценки, жизнестойкость, локус контроля и пр.): чем выше уровень их развития, тем больше